

身處在這充滿競爭的社會，每個人都有各自的憂慮。根據名作家華理克對憂慮的定義：「憂慮就是貼在你心頭，沒法放下，使你心煩的感覺。」正因如此，每個人都想把這種負面的情緒從心頭撕下來，免受憂慮的控制。

然而，電影《玩轉腦朋友》中已指出，情緒沒有分對錯，憂愁和其他情緒一樣重要。只要我們處理情緒時帶上智慧，即使是憂慮都有其正面意義，不需要強行從心頭撕下來。

相信我們閱讀文言篇章和詩篇的時候不難發展當中的規律。古人寫的文章十有八九都是帶著一種憂國憂民的情緒，卻能流傳千古。為甚麼後人會欣賞這些負面情緒呢？相信是因為古人對於社會國家的憂慮令人敬佩。范仲淹在《岳陽樓記》中指出古仁人之心是「居廟堂之高，則憂其民；處江湖之遠，則憂其君。」看起來古代仁人志士與我們一樣，生活離不開憂慮。但正因為對國家人民的熱誠，關切和忠心，才會出現憂國憂民的情緒，他們才會為國家想得更多，做得更好。看起來古代仁人志士與我們一樣，生活離開憂慮。但正因為對國家人民的熱誠、關切和忠心，才會出現憂國憂民的情緒，他們才會為國家想得更多，做得更好。作為社會的一分子，現代青年人就似乎少了這種對社會的關注和憂慮，更別說是報效社會了。憂慮是社會不可缺少的要素，如果我們不為自己的社會方向、前路、

決策等擔憂，社會還可以穩定發展嗎？答案顯而易見。

同時，憂慮亦為人們帶來準備。正因為憂慮有可能出現最壞的情況，我們才會盡力避免，未雨綢繆。自從香港經過沙士一役，每當衛生署發現新的病毒都會嚴陣以待。民因為憂慮，憂慮病毒在社會上爆發得可能而作最好的準備，例如禽流感便會撲殺雞隻，蚊患嚴重便會封鎖公園等。或者我們不是政府，亦不是古代的仁人志士，但利用憂慮並不是他們的專利。與面臨颱風「山竹」侵襲做防風措施和考試前溫習一樣，簡單至出門帶傘都是源於憂慮，憂慮颱風破壞家園，憂慮考試不合格，憂慮出門會下雨。因為憂慮，我們做事倍加小心謹慎，準備更充足。那麼，我們為甚麼要把它從心頭撕下來呢？

但是，憂慮作為一個貶義詞，當然有其原因。因為過分的執著，對自己要求過高，甚至一件微不足道的事都會令自己感到憂慮。過猶不及，當過多的憂慮貼在心頭，擔子就會遠來越重，拖垮你的生活，因而引發抑鬱症等更多的負面情緒。

「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，前句固然重要，但後句亦不能忽視。憂慮是重要的，但沒有任何憂慮應該持續到永遠。馬太福音亦提到：「所以不要為明天而憂慮，因為明天自有明天得憂慮，一天的難處一天就夠了。」過去和未來的事我們不能逐一憂慮，以考試為例，如果因為憂慮上一份試卷而影響下一份試卷的表現實在不智，所以懂得適時放下才是處理憂慮的智慧。

能做到無憂無慮，逍遙自在的境界固然厲害，但憂慮這些負面情也不是甚麼絕症，情緒沒有對錯，負面情緒也有其正面影響和重要性，只要懂得放下，不至於杞人憂天，憂慮貼在心頭上又有何不可呢？